اعرف حبيبك

عن الحب أتكلم ..1

اعرف حبيبك

تأليف
كريم الشاذلي

002-01224242437

فهرس

أول درجات الحب.. المعرفة

في مواجهة اختبار : سنة أولى زواج

بالرغم من أننا نشأنا ونحن نسمع عن الزواج وأهميته في استقرار الإنسان، وإعطائه الطاقة والدافع كي ينشط وينجز ويتألق في الحياة محرزًا النجاح تلو الآخر، إلا أننا وبعد انقضاء السنة الأولى تقريبًا من عمرنا كأزواج نبدأ في التعثر والانكفاء، وتطل علينا مشكلات حياتية منوعة تعمل عملها في رج جدران البيت، وخلخلة أعمدة الأسرة!.

وقد يدفعنا هذا إلى التفكير مجددًا في اختيارنا لشريك حياتنا، وهل وُفقنا في هذا الاختيار أم لا !

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن السنوات الثلاثة الأُوَل هي التي يحدث خلالها أكبر نسبة طلاق، والزواج الذي يصمد أمام مشكلات البداية وأعاصيرها يكون حظه في الاستمرار والاستقرار بعد ذلك أكبر.

و قد أرجعوا ذلك إلى الاختلاف النفسي بين الرجل والمرأة، واختلاف البيئة والتنشئة والثقافة، والتصادم الذي يمكن أن يحدث من جراء هذا الاختلاف.

وكلما أعطينا الفرصة لأنفسنا وللطرف الآخر في الفهم والاستيعاب والتقرب كلما كان التوفيق والنجاح في متناول أيدينا أكثر.

العقل والتوقعات

يقول العالم «ديفيس» اختصاصي تطوير الطفل والأسرة بجامعة «مينيسوتا» :

"إن الزواج عملية كاملة تحوى في إطارها النضج والنمو المستمر، كما تحوي التكيف والتأقلم وكذلك التغيير، كل طرف يأتي إلى عش الزوجية بمجموعة من التوقعات، كلٌ يتوقع من الآخر شيئًا أو أشياء وكلٌ يتوقع من نفسه أيضًا ما يمكن أن يفعله في حياته الجديدة"

كل من الزوج والزوجة يحملان في عقليهما هذه الأفكار والتوقعات، ويبحثان عنها، فإذا لم يجداها،

تعاملا مع الأمر بشكل حاد وعنيف، بسبب حالة الإحباط التي تنتابهما!.

تكبر وتتسع دائرة المشاكل بقدر المسافة بين التوقعات السابقة والواقع الحالي .

ولذلك نسمع العبارات المألوفة عند حدوث المشكلات :

"لم يعد يحبني!".

"ليس هذا هو الشخص الذي تزوجته!".

وتبدأ المشكلات العابرة في السيطرة على حياة الزوجين وتتسع وتتمدد حتى تلتهم العلاقة تمامًا!!

«أحمد» و«هند» تزوجا بعد قصة حب عنيفة ـ كما أخبراني ـ لكنهما وبعد مرور ستة أشهر على الزواج بدآ في العراك والتشاجر، لدرجة أن «أحمد» حطم في أسبوع واحد فقط 3 أطباق ، و12 كوبًا زجاجيًا بالإضافة إلى المكواة، مع أن هذه الأشياء جميعا مسجلة في «القائمة»!.

وفي المقابل ذهبت «هند» إلى بيت أبيها ثلاث مرات، ودفعت فاتورة هاتف بمبلغ 1200 جنيه، هذا غير إهمال تنظيف البيت طوال فترة المشاكل!.

وعندما بدأ «أحمد» في التلويح بالطلاق، صرخت «هند» بأن هذا التهديد لا يخيفها، وليفعل ـ إن

استطاع!! ـ ما يقدر عليه!! وعندما تدخلتُ شاهدت تفاصيل مملة ومكررة لمشاكل أنشأتها التوقعات المبالغ فيها من كلا الحبيبين، دُمرت على صخرة الواقع، ولم يستطيعا التعامل معها بعقلانية وهدوء .

وكاد القلب بعاطفته وأحلامه أن يطيح بالعقل ومنطقه.

وبعد أسبوعين من التنقل بين منزل «أحمد» وبيت والد «هند» ، قررا استنادًا إلى صوت العقل والحب القديم الذي يجمع بينهما و»القائمة» ومؤخر الصداق الذي سيلقِي به في السجن، أن تعود المياه إلى مجاريها ولتستمر الحياة!.

إن الحياة الزوجية - عزيزي القارئ - أعمق من أن نعيشها خشية مؤخر الصداق، أو من أجل الأبناء فقط!.

وإذا كنا نعمل على استمرارها فلأنها جزء لا يتجزأ من منظومة النجاح والسعادة التي يطمح إليها كل واحد منا.

كيف نتغلب على مشكلة التوقعات المسبقة:

1. دع التوقعات المثالية وتمسك بروعة التجربة، كن واقعيًا وتعامل بمرونة مع كافة المصاعب، تماسك بصلابة أمام منغصات الحياة اليومية.

2. ركز على أخطائك واستدعها باستمرار، فحينها

ستدرك أن الكمال لله وحده، وأن الخطأ والزلل قاسم مشترك بين بني البشر جميعًا.

3. بُح بمكنونات صدرك، ولا تتركه يغلي كالمرجل بأحاديث سلبية وأفكار هدامة، صارح الطرف الآخر بما يزعجك ويقلقك ويثير غيظك!.

4. تأكد من أن المشكلات لا تعني غياب الحب، أنتما مختلفان في الأفكار والرؤى، كلاكما أتى من بيئة مختلفة، ويحمل خلفية مختلفة، مما ينشئ خلافًا في الرأي وتضاربًا في وجهات النظر، اقبل بهذا ولا تربط بينه وبين غياب الحب أو موته!.

5. اعمل على تنمية الحوار دائمًا، فالحوار يضيء بأنواره

جوانب العقل، ويذيب بصراحته الفجوات والشقوق، ويكشف بشفافيته الأوهام والمشكلات الزائفة.

مقياس الذكاء الناجح

كيف أقيس حرارة الحب ودرجة التوفيق في حياتي الزوجية ؟

مع أن كل أسرة تختلف عن جارتها، في إدارة وتقييم أمورها، إلا أن هناك جملة من الأعمدة التي تتكئ عليها البيوت السعيدة بصفة عامة، والتي يجب أن تعمل على النظر إليها وتعهدها بين الحين والآخر بالرعاية، قبل أن تتآكل أو تزحف إليها الأمراض القاتلة **ومنها** :

1. توافر البيئة الصحية للحوار الإيجابي:

فالحوار يعول عليه كثيرًا في تنمية الحب وازدهاره من ناحية، ومحاصرة المشكلات وقتلها في مهدها من ناحية أخرى، ولا أكون مبالغًا إذا قلت أن وجود بيئة إيجابية للحوار يجعلنا لا نقلق كثيرًا على حياة الحب واستمراره، والعكس صحيح كذلك.

2. العطاء المتزن :

كل طرف يحمل في قلبه دوافع قوية وصادقة للعطاء وتقديم الخير للطرف الآخر، لكن يجب أن يكون هذا العطاء متزنًا، بمعنى أن يكون عطاءً خالصًا لوجه الحب، فهناك عطاء يُسجل في ركن ما في الذاكرة حتى

إذا حانت لحظة الصدام حدثت المقارنة بين ما قدمت أنا ، وما لم تُقدم أنت، بينما العطاء الذي أقصده فهو العطاء الذي يقدم من أجل الحب .. فقط.

عندما تشعرين أنك مظلومة، وأن ما تقدمينه يفوق ما تحصلين عليه بالفعل، وتجدين في قلبك الهم من ذلك فتحدثي إلى شريك عمرك عما يقلقك .

3. الاتزان النفسي :

وثبات الجنان أمام كل جديد سواء كان جيدًا أو سيئًا يقابل أيًا من الطرفين أو كلاهما في الحياة، آمن بأن المشكلات والعقبات أمر لا فرار ولا فكاك منه، فتقبّلها بهدوء وإيمان واحتساب، ولا تذهب نفُسك حسراتٍ

على ما فات، ولا يضطرب جنانك عند كل كارثة أو مصيبة.

4. الإيمان باختلاف الطبائع :

والتعامل معها بهدوء وصبر وروية ، ومحاولة الفهم وتفهيم الطرف الآخر، لا تحاول تغيير الطرف الآخر كي يكون كما تحب .

5. المرونة : تجاه المستجدات.

6. الإخلاص : وعدم الخيانة.

فخ الذوبان في الآخر

إن الرجل والمرأة قبل أن يُغلق عليهما باب واحد كان لدى كل منهما ثقافة وتربية بيئية مختلفة تؤثر في ردود الأفعال تجاه الأشياء تختلف عن شريك الحياة.

وهذا الاختلاف يُنشئ نوعًا من المشكلات والمناوشات بين كل من الزوجين، لكنني أحب أن ألفت الانتباه إلى مشكلة في غاية الأهمية وهي مشكلة مطالبة أحد الأطراف بذوبان الطرف الآخر في دائرته.

وهى المعركة التي يستخدم فيها أسلحته من قوة الشخصية أو النفوذ (المادي أو الاجتماعي).

علماء النفس أكدوا أنه يجب على الزوجين ـ إن أرادا

الوصول لحياة زوجية ناجحة وسعيدة ـ أن يتفاعلا مع بعضهما البعض، وألا يذوبا في كيان واحد أبدًا.

معللين ذلك بأن الزواج مؤسسة بين شخصين يضاف إليهما أعضاء جدد ـ الأبناء ـ و تتأثر سعادة وراحة وقوة كل طرف بحالة الطرف الآخر.

فهناك تفاعل بين الشريكين يثير الحب ويحفزه ويستفز المشاعر الطيبة ويدفعها إلى التعبير عن نفسها.

أما محاولة الاندماج فإنها في بدايتها ـ والذي غالبًا ما يكون في أول عمر الزواج ـ تثير مشكلات وتُوقع تصادمًا، وإن تحققت يومًا ما فإنها تلغي شخصية طرف على حساب طرف آخر، مما يجر مجموعة من المشكلات

على الطرف المسلوبة إرادته كفقدان الثقة في النفس وغياب المبادرة والايجابية بداخله، وعدم التفاعل الحار مع الشريك الآخر، أما الشخص المذاب فيه فإنه وبرغم سعيه إلى هذا الاندماج يتذمر ويشكو من سلبية الطرف الآخر وغياب بريق شخصيته!.

الزواج والمثالية

..الحب وحده لا يستطيع صنع حياة زوجية سعيدة، فعلاقة الحب يكون القلب هو محركها ورائدها..

أما الزواج فيديره العقل والمنطق ومتطلبات المعيشة، وما بين القلب والعقل عداء وتنافر في بعض الأحيان..

إن الحب ـ مع إيماننا بأنه هو أساس السعادة الزوجية ـ إن لم يدعمه خلق الرحمة والإيثار والعطف المتبادل لا يكون حبا مثاليا قادرا على إسعاد كلا الزوجين..

الحب هو أسمى شعور يشعر به إنسان نحو إنسان آخر

وفي حياتنا الزوجية يعتبر الحب هو المحرك الأول لتصرفاتنا وسلوكياتنا الإيجابية.

لقد قلت الأول أليس كذلك؟

نعم هو المحرك الأول لكنه ليس المحرك الوحيد!

وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

(الروم 21)

والمتأمل هنا يرى أن رب العزة جل وعلا جعل للزواج محورين هامين (المودة) و(الرحمة).

يقول ابن عباس في تفسير هذه الآية:

المودة حب الرجل امرأته، والرحمة رحمته إياها أن يصيبها بسوء[1]، **«وليست الرحمة لونا من الشفقة العارضة، وإنما هي نبع للرقة الدائمة ودماثة الأخلاق وشرف السيرة»**[2].

إننا ومع إيماننا الكامل بأن الحب هو كلمة السر في حياتنا الزوجية، فإننا يجب أن ننتبه إلى حقيقة هامة وهي: أن الحب علاقة قلبية يتحكم فيها القلب.. والزواج علاقة عقلية يديرها العقل.. وبين القلب والعقل ـ في بعض الأحيان ـ عداء وتنافر.

(1) الجامع لأحكام القرآن للقرطبي.

(2) قضايا المرأة بين التقاليد الراكدة والوافدة – محمد الغزالي.

الحب عاطفة حسية روحية يحلق فيها المحبون فوق سحاب مع أحلام وردية جميلة، أما الزواج فعقد مادي بموجبه يصبح كل طرف له حقوق وعليه واجبات يجب الوفاء بها.

وإخلال أي طرف بهذه الواجبات يزعزع الحياة الزوجية، وقد يزعزع من مفهوم الحب ذاته، فتقول الزوجة لو كان يحبني لفعل كذا، ويقول الزوج لو كانت تحبني لما فعلت كذا، **ورمانة الميزان للحياة الزوجية تكمن في الرصيد الأخلاقي الذي يمتلكه الزوجين من رحمة وإيثار، وعطف وعطاء**، فنرى هذه الصفات تغذي الحب وتساعده وتقف معه في مواجهة تحديات الحياة.

أيضا فإن الحب قد يشيخ ويذبل مع الأيام، فيأتي المحور الثاني (الرحمة) فيدفع عجلة الحياة الزوجية كي تستمر في الدوران، ولقد أصل هذا المعنى أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضى الله عنه عندما جاءه رجل يريد أن يطلق زوجته، فسأله رضى الله عنه عن السبب...

فقال له الرجل: لأني لم أعد أحبها، فقال له أمير المؤمنين: ويحك ألم تبن البيوت إلا على الحب **فأين الرعاية وأين التذمم**.

إن الزواج ليس بالمثالية التي تصورها لنا الأفلام ويتغنى بها المطربون والمطربات، إن الزواج كالصرح لبناته تتكون مع الأحداث اليومية وكل يوم يمر عليه يزيد من قوته وشموخه، ولابد أن ننظر لحياتنا الزوجية

نظرة شمولية كاملة، فيها إيجابيات وسلبيات، دموع وابتسامات، إنها كفاح ضد الصعاب وإبحار بين أمواج متلاطمة، والزواج لا يكون قويا إلا إذا استطاع أن يثبت جدارته في الإبحار بين تلك الأمواج، وهذا لن يكون سوى بمجدافي الحب والرحمة.

يقول تعالى :

وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلۡمَعۡرُوفِۚ فَإِن كَرِهۡتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَيَجۡعَلَ ٱللَّهُ فِيهِ خَيۡرٗا كَثِيرٗا ١٩

(النساء 19)

إشراقة

يقول المتنبي:

وإن قليل الحب بالعقل صالح
وإن كثير الحب بالجهل فاسد

الحب غير المشروط

كثير من الزوجات يشتكين من أن أزواجهم لا يسمعوهن كلمة الحب إلا إذا أرادوا شيئاً، ويهملونهن وقت الاستغناء أو عدم الرغبة فيهن، وهذا قارئي العزيز من أكثر الأشياء التي تزعزع مفهوم الحب لدى العديد من الأزواج والزوجات، **فالحب المشروط هو تبادل منافع أكثر منه حب، والحب الحقيقي عطاء بلا حدود وليس صفقة فيها طرف كاسب وآخر خاسر.**

وعندما يكون العطاء مرهونًا بالثمن فإنك تنزع عن الحب أسمى صفاته وهي صفة الإيثار العاطفي

والأحرى أن يكون الزوج محبًّا في الضراء كما أنه محب في السراء.

من الواقع

بعد أن أنجب عماد ومريم طفلتهما الأولى صار عماد يتغيب عن المنزل مرارًا، حيث إن صراخ الطفلة كثيرًا ما يزعجه ويحرمه من الراحة بعد عناء يوم طويل.

عماد لا يشعر في قرارة نفسه بأنه مقصر في حق مريم فهو يبادلها مشاعر الحب والحنان، ولا يقصر معها ماديًّا أو عاطفيًّا، وفي أحد الأيام وإذ بمريم تبكي بشدة وبدون سبب ظاهر..

عماد: ماذا بك يا مريم، خير إن شاء الله؟

مريم في حزن: إنني أعاني وحدي، ولا أجدك بجانبي.

عماد مندهشاً: ولكني معك بالفعل كيف تقولين أنك وحدك؟

مريم وهي تنتحب: لا أنت لست معي، قد تكون متواجدًا بجسدك، ولكن أين مشاعرك؟ أين دعمك لي في تلك الظروف الصعبة.

أريدك بجانبي، تضع يدك على كتفي، تشاركني ما أنا فيه من عناء، لا أريد منك إلا أن تكون بجانبي.

أريد أن أتقوى بعطفك ، وأتجلد بحبك ، أنت زادي فلماذا ضننت علي بالزاد ؟!

هنا أدرك عماد كم كان أنانيا بدون أن يشعر وكيف أنه تركها في ذلك الظرف الطارئ؟.

فكان صراخ الطفلة والتغيرات التي حدثت في البيت مع الظروف الصحية لمريم بعد الولادة أوضاعًا غير ملائمة له، فانسحب تاركاً مريم فريسة للوحدة والألم، وأدرك عماد كيف أنه كان محبًّا عطوفًا مشاركًا زوجته في الأيام الخوالي، منسحباً أنانيًّا -بدون أن يشعر- أيام الشدة أو في الوقت الذي كانت تحتاج إليه مريم بشدة.

ولعلك تقول لي أخي الكريم إن طبيعة المرأة ومهمتها الأساسية هي الأمومة وتربية الأطفال ويكفيني تعب اليوم وغبار العمل كي أكون مستحقًّا لبعض الراحة، إلا أنني أود أن أنبه أن البيوت التي تقوم على العدل هي بيوت لا تعرف طعم السعادة

إذا لم يؤثر الزوج سعادة زوجته على سعادته، وكذلك الزوجة تؤثر سعادة زوجها على سعادتها، ويتنازل كل طرف عن بعض حقوقه للطرف الآخر عن حب فلن نصل إلى السعادة التي نطمح إليها.

إن معنى الإيثار العاطفي إذا تمكن من قلب الزوجين هانت مصاعب الحياة وصار الحب وقتها راسخًا لا تؤثر فيه عواصف الأيام ولا يزعزعه أي شيء كان.

إن النوايا الحسنة لا تكفي وحدها في خلق السعادة أن تقول لشريكك أنا أحبك لا تكفي - مع ما للكلمة من أثر سحري- بل لا بد من فعل إيجابي يشعر الطرف الآخر بصدق الادعاء والإخلاص في الشعور.

يقول الدكتور «هارلي» المتخصص في العلاقات الزوجية:

«على كلّ من الزوجين أن يفهم لماذا لا تجدي النوايا الحسنة فقط –سواء لديه أو لدى الطرف الآخر– في منع حدوث الشقاق الزوجي..

إنَّنا معتادون أن نسأل أنفسنا عمَّ إذا كان الزواج قد نجح في تلبية حاجاتنا أم لا؟

والصحيح هو أن يبدأ المرء في السؤال المعاكس وهو:

إلى أيّ حد أنجح في تلبية حاجات الشريك؟!

لأنَّ في مثل هذا السؤال يكمن المدخل الحقيقي للوصول إلى زواج متعادل متكافئ يحصل كلّ من طرفيه على حقّه العاطفي والبيولوجي والنفسي».

هذا هو الرجل..!!

من أكبر الأخطاء التي تقع فيها الزوجة أنها تتحدث مع زوجها بطريقة يرفضها الرجل داخليًّا ويراها انتقاصًا من حقه.

فالرجل يمتلك مفاهيم خاصة عن الذات والرجولة فهو يجد رجولته في الاكتفاء والاستقلال والقيادة وتحقيق النتائج، فالله سبحانه وتعالى زرع فيه صفة القوامة حتى يكون قائد السفينة وربانها؛ ولذلك يميل الرجل دائماً للقوة والكفاءة والفاعلية والإنجاز، وينفر من أي سلوك لا يحترم فيه هذه الصفات .

وعندما تجهل أو تتجاهل الزوجة تلك الطبيعة وتتعامل مع زوجها بإسلوب لا تراعي فيه تلك الصفات كأن تُملي عليه مثلا ما يجب أن يفعله أو تقول له: **ما كان يجب أن تفعل ذلك الشيء، أو أراك لم تحسن التصرف هنا**، يشعر الرجل بأن زوجته لا تثق به أو بقدرته على قيادة حياتهما.

إن هذه المفاهيم إذا أدركت الزوجة كيف تتعامل معها بأن تحاول إشعار الزوج دائماً بثقتها فيه وعلى قدرته في إدارة الأمور ومواجهة مصاعب الحياة فستسعد زوجها وتدفعه إلى احترامها وحبها، ولعل الزوجة لا تدرك أن الزوج يعيش أسير سحر الزوجة

التي يشعر معها برجولته، والتي تداعب فيه كوامن القيادة والسيطرة.

ولا يُفهم من كلامي أني أطالب الزوجة بأن تلعب دوراً سلبيًّا في الحياة الزوجة أو لا تسدي النصح لزوجها وتناقشه.. كلا فأساس البيت السعيد هو الحوار والاحترام المتبادل بين الزوجين، ولكن ما أريد تسجيله هنا أن طبيعة الرجل وفطرته التي جبله الله عليها تميل إلى القيادة والسيطرة، وعلى الزوجة الذكية أن تدرك ذلك، وتحاول تجنب الألفاظ التي تعطيه رسائل سلبية بأنها لا تحترم تلك الصفات فيه، بل عليها أن تغلف نصيحتها بغلاف يحفظ للرجل قوامته وتستخدم عبارات **التحفيز لا التوجيه**.

فمثلا تقول لزوجها:

- أنا واثقة أنك تمتلك الأفضل..
- بدلا من : هذا ليس بجيد.
- أرهقت نفسك في العمل أعانك الله، أعط لنفسك بعض الراحة..
- بدلا من دائما عمل عمل عمل التفت لي قليلا.

ومن الكلمات السلبية والتي تؤلم الزوج كذلك:

كان يجب أن تفعل كذا.. أو كيف تركته يقول لك ذلك.

لا بد وأن تغير من تلك الطريقة أو اهتم بهندامك فهو غير مرتب.

ومن أقسى العبارات وأشدها إيلاماً قولها:

هذا الأسلوب الذي تتعامل به فاشل.

.. إن نعت الزوجة زوجها بأنه فاشل ولو حتى بالمزاح إهانة لا ينساها الزوج بسهولة.

وأخيراً عزيزتي الزوجة لك أن تعلمي:

أن أسهل طريقة لخلق مشكلة مع زوجك هي أن توجهي له انتقادًا لاذعًا، فهذا يعني ببساطة أنك تخبريه بعدم ثقتك فيه، وأنه غير كفء لاتخاذ القرارات وتحديد مصيركما.

هذه هي المرأة..!!

بعد أن تعرفنا سويا على طبيعة الرجل التي تعتمد على القوامة، نتعرف معاً على طبيعة ذالك المخلوق الرقيق وكلما حاولت أن أُبدع في اختيار كلمة لطيفة لأعرف بها المرأة أجدني واقفاً أمام تلك اللفظة البليغة لرسول الهدى ﷺ، حينما أطلق على النساء كلمة (قوارير) يا الله إننا مهما كنا غلاظ أشداء أو نمتلك القوة والصرامة فإننا عندما نتعامل مع قارورة نكون مجبرين أن نحنو ونرقق من طبعنا حتى لا تُكسر فنخسرها..

إن النساء قارئي العزيز يقدرن الحب والجمال والبوح

بالمشاعر، والمرأة رومانسية بطبعها، وتبحث دائماً عن أذن صاغية تسمعها ، وقلب يتفهمها ويحتوي مشاعرها ويد حانية تربت عليها وتدللها.

المرأة أيها الزوج تحتاج إلى من يتفهمها قبل حاجتها لمن يُفهمها..

المرأة تحتاج دائماً إلى من يسمعها قبل حاجتها لمن يوجهها..

المرأة تريد من تشعر في حضنه بالأمان لا من يمارس معها دور الموجه والمرشد..

يجب أن تدرك عزيزي الزوج هذا جيدا، وتدرك أيضًا أن زوجتك تختلف عنك في الطباع والسلوك كما

أنها تختلف في طريقة الحديث ورؤيتها للأشياء..

المرأة تحكي وتبني علاقات اجتماعية.. تريد من زوجها أن يستمع إليها وهي (تفضفض) وتخرج ما بقلبها، تنتظر منه الدعم النفسي والمشاركة الوجدانية.

الزوج الرومانسي في نظر المرأة هو عبارة عن:

أذن صاغية.. ويد حانية.. وقلب يسع أحلامها.

من الواقع ولعماد ومريم موقف يتجلى فيه هذا المعنى دعونا نعيشه ومن ثم نخرج منه ببغيتنا ..

مريم غاضبة: أنا لا أدري ماذا تريد مني المديرة؟؟!!

عماد بهدوء: ما الذي حدث؟؟

مريم: إنها تتدخل في عملي دائماً، ولا تحترم إمكانياتي وموهبتي.

عماد: إنها المديرة، ولها أن تتدخل في العمل ككل.

مريم: لا إنها تريد أن تثبت أني لا أقوم بعملي على الوجه الصحيح.

عماد بلا مبالاة: أرى أنك تعطي الأمور أكثر من حجمها الطبيعي، والموضوع أبسط من أن نفرد له وقتًا للنقاش.

مريم بحنق غاضب: أنت هكذا دائماً، لا تريد أن تفهمني أو تنصفني.

عماد: حسناً لا تحدثيني عن عملك مرة ثانية أو تطلبي رأيي.

ثم أدار كل منهما ظهره للآخر..

إن مريم (امرأة) تحتاج إلى أذن صاغية تستمع إليها وقلب يهتم بمشكلتها.. ويد حانية تربت عليها.

فقط هذا كل ما تحتاجه مريم في ذلك الموقف، لكن عماد يتعامل معها بمنطق عقلي كالذي يتعامل به مع أصدقائه، عماد يرى أن مريم تبحث عن نصيحة وحل لمشكلتها، ولكن هذا هو آخر ما تريده مريم!!.

والسؤال: ما هو الحل الأمثل الذي يجب أن ينتهجه عماد في تعامله مع مريم، وترى فيه الدعم والمساندة؟؟ تعالوا معي نطل على عماد ومريم مرة أخرى .

مريم غاضبة: أنا لا أدري ماذا تريد مني المديرة؟؟!!

عماد باسماً: هوني عليك حبيبتي، ماذا جرى؟

مريم: إنها تتدخل في عملي دائماً، ولا تحترم إمكانياتي وموهبتي.

عماد وهو يضع يده على كتفها: أنت مجتهدة في عملك، ولن يستطيع أحد أن يثبت عكس ذلك، لا تدعي هذا الأمر يغيب بسمتك الجميلة التي أحبها.

مريم: ولكني أشعر بالضيق من تصرفاتها.

عماد بحنان: صدقيني هي الخاسر الوحد، أين لها بواحدة مثلك، في جهدك وإخلاصك .

لا شيء حبيبتي في الكون يستحق أن تتضايقي من أجله، هيا فلأرى بسمتك الجميلة.

مريم بابتسامة: حسنا حبيبي.

إن الفرق بين الموقفين ليس في الصيغة الرومانسية التي اصطبغ بها الحوار الثاني فحسب، إن الأمر أدق من ذلك.

إن عماد في الموقف الثاني ومن خلال فهمه لنفسية زوجته أدرك أنها تبحث عمن يحتويها وقت ضيقها ويسمعها ويربت عليها، والإنسان بوجه عام يفرح عندما يشعر أن هناك من يتفهم مشاعره، فما بالك إن كان ذلك الشخص هو رفيق دربه وشريك حياته وأقرب الناس إليه.

STOP ولتعلم أيها الزوج أن المرأة كثيراً ما ترغب فقط في أن تبوح بمشاعرها، وأكبر خطأ يمكن أن تقع فيه هو أن تقاطعها -ظناً منك أنك تساعدها- وتقدم لها سيلاً من الحلول لمشكلتها، هي في غنى عنها.

طبيعة التعامل مع الضغوط

اقتضت حكمة الله تعالى ألا يكون هناك راحة كاملة إلا في الجنة، والحياة على ما فيها من سعادة إلا أن للشقاء فيها نصيبًا كبيرًا، فكما أنها تضحك حيناً فإنها تبكي أحياناً أخرى، وما حياتنا التي نحياها على وجه الأرض إلا مرحلة ننتقل بعدها إلى حياة أخرى، ليستقر بنا المقام في جنة النعيم إن شاء الله.

وفي حياتنا تقابلنا ضغوطات كثيرة، منها ما يقابل أحد الزوجين على حدة، ومنها ما يواجهاهما معا وكل من الزوجين يمتلك طريقة خاصة للتعامل مع

الضغوط، وهذه الطريقة فطرية جبلهما الله تعالى عليها فالرجل ينظر للمشكلات الحياتية بغير العين التي تنظر بها المرأة.

الزوج أو الرجل بشكل عام عندما يواجه مشكلة أو يعكر شيء صفوه لا يحب أن يثقل كاهل غيره بمشاكله إلا لضرورة كاستشارة أو أخذ رأي في نقطة معينة، فتراه يميل إلى التفكير بصمت، فإذا لم يجد لمشكلته حلاًّ تراه يشغل نفسه بالتفكير في شيء آخر كقراءة جريدة أو كتاب أو حتى مشاهدة مباراة في التلفاز.

أما الزوجة أو المرأة بوجه عام فإنها عندما تواجه

مشكلة ما فإنها تبحث عن شخص تثق به وتتحدث إليه بالتفصيل في مشكلتها، وكما أسلفنا من قبل فإن المرأة لا تبحث بالضرورة عن حل لمشكلتها لكنها تشعر بالراحة عندما تخرج ما في صدرها (وتفضفض) به لعزيز لديها.

STOP ومن الأهمية بمكان أختي الزوجة أن تضعي في اعتبارك أن زوجك عندما يواجه أزمة أو مشكلة يكون شارداً، رافضاً للحوار في مشكلته أو عما يضايقه عصبيًّا إذا حاول أحد اقتحام شروده حتى وإن كان بنية مساعدته.

وصمت الزوج قد يستفز الزوجة ويدفعها للظن

بأن شروده وعدم الحديث معها هو لأنه غير قابل لها أو لأنه رافض للحديث معها بشكل خاص، فتكلمه وتسأله وتحاوره وكلما حاول اختصار الحديث زادها هذا ضيقاً.

كذلك فإن إلحاح الزوجة وثرثرتها يتعب الرجل ويضجره.

لذلك وجب على الزوجة أن تتفهم نفسية زوجها وتتقبل حالته، بل وتهيئ له الجو المناسب للاسترخاء حتى يخرج سريعًا من هذه الحالة، وتشعره أنها مقدرة صمته وشروده، وأنها في انتظاره متى عاد لها بعدما يتخلص من قلقه وانشغال باله.

أيضا على الزوج..

أن يدرك طبيعة زوجته عندما تواجه مشكلة، فهي عندما تتحدث معه في مشكلاتها فإنها لا تبحث عن الحل بل إنها غير مهتمة بصفة مباشرة به، بل إنها تبحث عن الطمأنينة والراحة في استماع زوجها لها واحتوائه إياها، وعليه أن يكون صبوراً وحنوناً عليها، حتى تخرج من تلك الحال وتهدأ نفسيتها وتجد مخرجًا مناسبًا لمشكلتها.

لماذا يصمت الرجال؟؟

تشكو كثير من الزوجات من صمت أزواجهم وبأنهم قليلو الكلام ويميلون إلى العزلة في بعض الأحيان..

ولقد أوضحنا من قبل أن الرجل يميل للصمت عندما يواجه مشكلة، بيد أن الصمت بشكل عام صفة من صفات الرجل يلجأ إليه في أحوال كثيرة منها:

- أن يكون عنده تساؤلات لا يجد لها إجابة، أو يمر بحالة عدم تركيز.
- عند مروره بأزمة أو مشكلة كما أسلفنا من قبل.

- عندما يفكر في أي شيء بشكل عميق.
- حينما يريد ترتيب أوراقه واستجماع نفسه.

فلا داعي للقلق عزيزتي الزوجة، ولا تجعلي الحيرة والشكوك والظنون يتخطفونك، **ولك بعض النصائح الغالية التي تتسلحين بها حيال صمت زوجك واستحبابه للعزلة:**

- تأجيل المناقشات والمواضيع التي تحتاج إلى تركيز.
- توفير جو هادئ يساعده على إنهاء حالة الصمت سريعاً.
- أشعريه بحبك، وأنك بجواره دائما وبثقتك به ورددي على مسامعه عبارات الحب والثناء.
- لا تلحي عليه كي يحكي لكِ عن مشكلته.

كما أنصحك أختاه بأن تتجنبي ما يلي:

- انتهاك حرمة صمته واستنكارها.
- تقديم حلول لمشكلته وإرشاده إلى ما يجب فعله بأسلوب صريح.
- أن تنتظري بقلق انتهاء تلك الحالة.
- إشعاره بالشفقة والرثاء لحالة.

وأخيرا :

أذكرك أختي الغالية بموقف السيدة خديجة رضوان الله عليها عندما كان زوجها ﷺ، يلجأ للخلوة في غار حراء، إن خلوته فترة ما قبل الوحي لم يكن لها ما يبررها في نظر الكثيرين من الناس، وكانت مكة تتناقل خبر الرجل الذي يترك زوجته ويعتكف في جبل مهجور

وهم يستعجبون، غير أن خديجة وهي الزوجة المحبة العاقلة، لا يعنيها ما يتناقله الناس، فقط هدفها الأول هو توفير سبل الراحة والدعم لذلك الزوج المحب الحنون، فكانت ترسل إليه الطعام والشراب، وتبعث إليه من يلبي حاجته ويطمئنها عليه إذا تأخر.

ونستطيع من هذا الموقف أن نقول إن خديجة -رضي الله عنها- كانت تمتلك خصلتين مهمتين ساعداها على إسعاد زوجها الحنون:

- أولاهما: ثقة لا محدودة في زوجها.
- ثانيتهما: تفهم عميق لنفسيته واحتياجاته الروحية.

إن صمتك يسبب قلقاً لزوجتك، سواء نجَحت في إخفائه أم لا، ولا بد أن تتفهم ذلك القلق وتخبرها بأنك تمر بمشكلة وتحتاج للتركيز، وذلك كي تُشعرها بالأمان والطمأنينة.

كيف أخبر زوجي بعيب فيه دون أن أجرحه؟

وهذا سؤال من الأهمية بمكان؛ نظراً لما فيه من حساسية للزوج، وشعوره ـ الفطري ـ بأن التقويم والنصح من زوجته قد يكون فيه تجريح لرجولته.

ومع قناعتنا بأن الزوجة يجب أن تلعب دورًا إيجابيًّا في حياة زوجها، وأن تساعده بالدعم والتشجيع والنصح، فإننا نضع تحت كلمة النصح أكثر من خط نظرًا للحساسية التي يقابل بها الرجل نصيحة زوجته **ودعيني أساعدك أختي الغالية في إيجاد طريقة مناسبة لنصح زوجك وأسألك:**

هل جربت من قبل طريقة التقويم بالسؤال؟
أو النصح بطريقة غير مباشرة؟

نعم هناك طريقة رائعة لمساعدة الزوج بدون أن يشعر بأنك تساعديه!

فمثلا إذا كان اختيار زوجك لملابسه غير مناسب..

فإني أنصحك

بدلا من أن تقولي له بطريقة مباشرة هذه الملابس ليست متناسقة.

تقولي له حبيبي ألا ترى معي أن هذا الطقم أجمل عليك، أو تقولي: أنت في هذا اللباس تكون متألقاً ألا ترى ذلك معي؟

ما رأيك في الفرق بين السؤالين؟

ألا ترين معي أن الطريقة الثانية، كان وقعها أجمل وألطف على الزوج ولم تتعرض من قريب أو بعيد لما يخدش رجولته؟

وأنتِ -أختي الزوجة- أدرى بزوجك وبما يحبه ويبغضه، وتستطيعين أن تبتكري طرقًا كثيرة للنصح والتوجيه **بشرط أن تراعي عدة نقاط وهي:**

- عدم الانتقاد المباشر.
- عدم اللجوء للتحضير الطويل قبل الكلام في الشيء الذي لا يعجبك وكأنك ستلقي عليه محاضرة.

- اختيار الوقت والمكان المناسبين وحينما يكون الزوج متقبلاً للحديث رائق المزاج.
- لا تتكلمي أمام أحد إطلاقاً مهما كان قريبًا منكما.
- استخدمي الدعابة والمرح، واحذري من السخرية.
- إذا غضب الزوج أو تضايق بادري بالاعتذار فوراً، وأخبريه بأنك لم تقصدي الإساءة إلية ولا تتركيه حتى يرضى.

من آداب النقد.

وهذه جملة من النصائح التي يجب أن يراعيها كل طرف في التعامل مع الطرف الآخر عند توجيه نقد أو إسداء نصح:

أمدح الطرف الآخر وابدأ بذكر محاسنه

ولن يخلو شخص من حسنة أو ميزة يشكر عليها وإبرازك لمحاسن الطرف الآخر يهيئه نفسيا لقبول النقد أو النصح، كما أن الشخص المنقود عندما يستشعر بأن الطرف الناقد يقدر له مميزاته ويقر بها يلين ولا يتحفز لمواجهة النقد بقسوة وقوة.

تذكر أن كلنا يخطئ، والخطأ ليس نهاية العالم.

لا تحاصر الطرف الآخر، ودعه يحتفظ بماء وجهه:

وماذا يفيدك إذا ضيقت الحصار عليه، وحجزته في زاوية ضيقة لا يستطيع الخروج منها، بل إنك قد تدفعه بمحاصرتك له إلى المكابرة والمعاندة وعدم الاعتراف بخطئه.

امدح دائمًا أي بادرة للتحسن ولو كانت صغيرة:

وماذا يفيدك إذا ضيقت الحصار عليه، وحجزته في

زاوية ضيقة لا يستطيع الخروج منها، بل إنك قد تدفعه بمحاصرتك له إلى المكابرة والمعاندة وعدم الاعتراف بخطئه.

اجعل الخطأ يبدو سهل الإصلاح:

ولا تعمد إلى تضخيم المسائل، وتحميل الأمور فوق ما تتحمل.

حديث النســـــاء

وكما تشكو النساء من صمت الرجال يشكو الرجال من ثرثرة النساء، وأنهن يعشقن الكلام بداعٍ وبدون داعي..

ونحن بدورنا نؤكد تلك المقولة!.

فلقد ثبت علميًّا أن المرأة في الغالب تستخدم الجزء الأيمن من المخ، وهذا الجزء هو المسئول عن الخيال والعاطفة والإبداع والقدرة اللغوية، كما أنها تحب التفاصيل دائما وتبغض الاختصار، وهي تحب أيضًا أن تعبر عن مشاعرها بالكلام الصريح فتراها تميل إلى

ترديد وسماع كلمات الغزل، بعكس الزوج الذي قد يكتفي بالإيماء أو النظرة.

وأكدت معظم هذه الأبحاث على أن الكلام والتعبير اللفظي من أهم الخصائص النفسية للنساء..

غير أن المرأة حينما تتحدث فإنها تبحث دائما عن عدة أشياء وهي:

- الراحة والتحسن وأن هناك من يشاركها مشاكلها، فالمرأة مخلوق ضعيف يحتاج دائما أن يشعر أن هناك من يقف بجانبه ويدعمه، وهي حينما تتحدث معك أخي الزوج فإنها تعمد إلى إشعار نفسها بأنك معها
- وتشاركها ما هي فيه، فحاول جاهدًا ألا تقاطعها

ولا تعطها حلولا للمشكلة التي تحدثك عنها، فقط حفزها لمواصلة الحديث.

• خلق الحب، فالمرأة تؤمن بأن الحوار سبب من أسباب انتعاش الحب.

• التفكير بصوت مرتفع، فإذا قلنا إن الرجل يميل إلى الانعزال مع مشكلته وعدم إشراك أحد فيها فإن المرأة عكس ذلك فهي تميل إلى التفكير بصوت مرتفع وإشراك آخرين معها.

• إيصال معلومة معينة، فالمرأة ترى أن البسط والأخذ والرد بكثرة يوصل المعلومة إلى الطرف الآخر بطريقة أدق وأفضل.

ليس عندي وقت للسماع أريد أن أرتاح قليلا..

هكذا قال لي صاحبي عندما أخبرته بأهمية الاستماع إلى زوجته، وعدم الضجر من حديثها.

فقلت له: أراك استمعت لي بصدر رحب، واستمعت لعشرات غيري ممن قابلتهم طوال يومك الحافل، هل وسعنا صدرك حتى إذا جاءت زوجتك لتحدثك لم تجد لها فيه مكانًا.

هز رأسه كدلالة على عدم اقتناعه فزدته قائلا: دعني أسألك: من أكثر تعبًا ومشقة وجهدًا.. أنت أم رسول الله ﷺ؟

فقال وقد انتبه إلي: هو عليه الصلاة والسلام طبعًا.

قلت: وأيهما يعد وقته أثمن الأوقات أنت أم هو؟

فقال وعلامات عدم الفهم ترتسم على وجهه: هو ولكن لماذا تسأل هذا السؤال العجيب؟

فقلت مواصلا حديثي: إني محدثك بحديث ورد في صحيح مسلم، فأعطني قلبك قبل أذنك فإنه حديث طويل ونفيس:

فعن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: جلس إحدى عشرة امرأة.

فتعاهدن وتعاقدن أن لا يكتمن من أخبار أزواجهن شيئا.

قالت الأولى: زوجي لحم جمل غث. على رأس جبل وعر. لا سهل فيرتقى. ولا سمين فينتقل.

قالت الثانية: زوجي لا أبث خبره. إني أخاف أن لا أذره. إن أذكره أذكر عجره وبجره.

قالت الثالثة: زوجي العشنق. إن أنطق أطلق. وإن أسكت أعلق.

قالت الرابعة: زوجي كليل تهامة. لا حر ولا قر. ولا مخافة ولا سآمة.

قالت الخامسة: زوجي إن دخل فهد. وإن خرج أسد. ولا يسأل عما عهد.

قالت السادسة: زوجي إن أكل لف. وإن شرب

اشتف. وإن اضطجع التف. ولا يولج الكف. ليعلم البث.

قالت السابعة: زوجي غياياء أو عياياء طباقاء. كل داء له داء. شجك أو فلك. أو جمع كلالك.

قالت الثامنة: زوجي، الريح ريح زرنب. والمس مس أرنب.

قالت التاسعة: زوجي رفيع العماد. طويل النجاد. عظيم الرماد. قريب البيت من الناد.

قالت العاشرة: زوجي مالك. وما مالك؟ مالك خير من ذلك. له إبل كثيرات المبارك. قليلات المسارح. إذا سمعن صوت المزهر أيقن أنهن هوالك.

قالت الحادية عشرة: زوجي أبو زرع. فما أبو زرع؟

أناس من حلي أذني. وملأ من شحم عضدي. وبجحني فبجحت إلي نفسي. وجدني في أهل غنيمة بشق فجعلني في أهل صهيل وأطيط، ودائس ومنق. فعنده أقول فلا أقبح. وأرقد فأتصبح. وأشرب فأتقنح.

أم أبي زرع. فما أم أبي زرع؟ عكومها رداح. وبيتها فساح.

ابن أبي زرع. فما ابن أبي زرع؟ مضجعه كمسل شطبة. ويشبعه ذراع الجفرة.

بنت أبي زرع. فما بنت أبي زرع؟ طوع أبيها وطوع أمها. وملء كسائها وغيظ جارتها.

جارية أبي زرع. فما جارية أبي زرع؟ لا تبث حديثنا تبثيثا. ولا تنقث ميرتنا تنقيثا. ولا تملأ بيتنا تعشيشا.

قالت: خرج أبو زرع والأوطاب تمخض. فلقي امرأة معها ولدان لها كالفهدين. يلعبان من تحت خصرها برمانتين. فطلقني ونكحها. فنكحت بعده رجلا سريا. ركب شريا. وأخذ خطيا. وأراح علي نعما ثريا. وأعطاني من كل رائحة زوجا.

قال: كلي أم زرع وميري أهلك. فلو جمعت كل شيء أعطاني ما بلغ أصغر آنية أبي زرع.

قالت عائشة: قال لي رسول الله ﷺ :

«كنت لك كأبي زرع لأم زرع». وفي زيادة (غير أني لا أطلقك) [1].

(1) صحيح مسلم باب ذكر حديث أم زرع.

نظرت إلى صاحبي، فوجدت الدهشة تعلو ثنايا وجهه من غرابة ألفاظ الحديث..

فقلت ضاحكا: هوِّن على نفسك، لن نتحدث عن معاني الحديث، وعن قصد كل امرأة من اللاتي تحدثن..

ولكني سأسألك: هل رأيت كيف استمع الرسول ﷺ لزوجته بدون مقاطعة أو تململ أو فتور؟..

والألطف، هل رأيت كيف علق الرسول ﷺ تعليقا جميلا (كنت لك كأبي زرع لأم زرع غير أني لا أطلقك).

انظر معي كيف أن الرسول ﷺ بكل مشاغله وهمومه

يجلس ويستمع من زوجته حديثًا بالنسبة لي ولك غير ذي نفع، ولكن وهو أستاذنا الأول يدرك حاجة زوجته للكلام والحديث وبحثها عمن يستمع لها ويحتويها.

ثم التفت إلى صاحبي مبتسما وقلت: اذهب ودع زوجتك تتحدث واستمع إليها، تفهم حاجتها ورغبتها، وصلِّ معي على رسول الله ﷺ.

كيف تتحدث المرأة؟

كثيرا ما يحاول الزوجان الوصول لحل في قضية معينة ولا يتوافقان رغم تفاهة المشكلة..!!

وكثيرا ما يرى الزوج أن زوجته لا تقدر ما يقدمه لها وأنها دائما ناكرة لخدماته..

وما أكثر المشكلات التي تواجهنا في حياتنا الزوجية بسبب سوء الفهم ، وعدم التوافق .

وهذا ما دعاء كثير من علماء النفس وخبراء في مجال العلاقات الإنسانية والزوجية لعمل استبيانات وبحوث حول هذا الأمر، ليخرجوا إلينا بمعلومة مفادها :

أن الزوج يتحدث بغير اللغة التي تتحدث بها الزوجة !!

طبعاً لم يقصدوا اللغة بأحرفها، بل اللغة بمترادفاتها ومعانيها..

وقالوا بأن المرأة في حديثها تميل دائما إلى استخدام المترادفات التي تدل على المبالغة دائماً للتعبير عن مقصدها، هذا برغم عدم قصدها لمعنى تلك المترادفات حرفيًّا.

كذلك فإن المرأة تميل إلى استخدام التعميم والأسلوب المجازي في التعبير عن الأشياء..

فمثلا المرأة عندما تقول نحن لا نخرج أبداً فإنها تعني.. أريد أن أخرج معك.

وعندما تفاجئك بقولها أنت لم تعد تحبني..

فهي تريد أن تقول لك.. قل لي أحبك.

وعندما تغضب قائلة أنت لا تهتم بي.. فهي

تقصد اهتم بي أو أحضر لي هدية أو دللني.

ولعل تلك المبالغات الشديدة والتعميم الدائم للمرأة سببا من السباب التي حذر منها الرسول ﷺ النساء بقوله:

«أُريت النار فإذا أكثر أهلها من النساء؛ لأنهن يكفرن العشير ويكفرن الإحسان، ولو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئاً قالت: ما رأيت منك خيراً قط».

وهذه طبيعة في معظم النساء (تضخيم الأشياء وإعطاؤها أكبر من حجمها).

والسؤال كيف يستطيع الزوج أن يتفهم تلك الطبيعة ويتعامل معها؟

تنشأ المشاكل دائما من جهل الزوج لهذه الطبيعة ومحاسبة المرأة على كلماتها حرفيًّا، فعندما تقول الزوجة أنت لا تهتم بي يقول لها ألم أحضر لك هدية الأسبوع الماضي؟ وأخرج معك منذ ثلاث أيام.. ويبدأ في الرد حرفيا على ما تقول.

وعلى الزوج الذكي الواعي أن يدرك طبيعة المرأة ويتغاضى عن الترجمة الحرفية لكلام زوجته، ويعي أن مترادفات الزوجة لا تدل على مقصدها تمامًا، وإنما

هي وسيلة لإعطاء مطلبها حجما أكبر؛ وبالتالي زيادة في الاهتمام..

ومن لطيف ما سمعت في هذا الباب تلك القصة التي حدثت في المغرب:

يروى أن كانت (البرمكية) جارية تباع وتشترى فاشتراها المعتمد بن عباد «الملك الأندلسي» فأعتقها وجعلها ملكة، وحين رأت الجواري يلعبن في الطين حنت لماضيها، فاشتهت أن تلعب في الطين مثلهن فأمر أن يصنع لها بركة من العطور والطيب الكثير حتى يصبح شكله مثل الطين كي تلعب فيه، فلعبت فيه حتى ملت..

فكانت إذا غضبت منه تقول له (**إني ما رأيت منك خيراً قطُ**)..

فيبتسم قائلاً: ولا يوم الطين؟ فتخجل وتهرب من أمامه.

التحفيز .. والتقدير

إن تقديرنا للطرف الأخر يشعره بأهميته لدينا وإيماننا بعظمة ما يقدمه واحترامنا لذاته ، يكفي أن تقول لحبيبك .. أشكرك على ما تقدمه لي لقد أتعبت نفسك كثيرا من أجلي كي تشعل فيه شعلة من الحماس والنشوة الغامرة ..

كيف تشجع زوجتك وتحفزها؟

هل من الممكن أن تنمو الوردة بدون أن تسقى بالماء؟؟!

بديهيا لا.. والحب قرين الوردة بحاجة إلى أن يسقى لينمو ويزدهر، وماء الحياة بالنسبة للحب هو التحفيز.. وأقصد بالتحفيز.. إشعال رغبة عارمة وصادقة في نفس المحبوب تدفعه دائما للبذل والعطاء بحب وإخلاص.

وسؤالنا ـ للأزواج ـ كيف نشعل تلك الرغبة في الزوجات؟

إن أفضل طريقة تحفز بها زوجتك أن تعززها..

فالزوجة التي تشعر بأن زوجها يعززها ويتعامل معها على أنها إنسانة لها شخصيتها المستقلة التي يجب أن تحترم تكون دائماً متحفزة للعطاء والبذل ونشر أريج حبها على بيتها وزوجها، **على النقيض منها الزوجة** التي تشعر بأنها مهانة وأن زوجها يطالبها بإلغاء شخصيتها والدوران في فلكه فقط تعيش حالة من القحط العاطفي والذي ينعكس ابتداء على الزوج والأسرة برمتها.

ولأن المرأة تستعذب الكلام الجميل وعبارات الغزل أنصحك بأن تجعل على لسانك دائماً كلمات التحفيز التي تسعد زوجتك

وتشعرها باعتزازها، وبأنها كريمة في عينيك مثل (أنت أميرة قلبي ومليكة فؤادي ـ إن نظرة حب من عينيك كافية لإعطائي شحنة أتحدى بها الكون ـ أينما أسير يظل المكان الذي أنت فيه قبلة قلبي ـ...... وغيرها من الكلمات التي يرى الزوج تأثيرها على زوجته وأنها تحب سماعها).

وأنت سيدتي.. كيف تشجعين زوجك وتحفزينه؟

أختي الكريمة ليس هناك شيء يحفز زوجك أكثر من إشعارك إياه بأنك لا تستطيعين العيش بدونه، وأنك مهما ملكت من مقومات التفوق أو التميز الوظيفي

والاجتماعي إلا أن فخرك الأول أنك زوجته، وأن احتياجك إليه غير قابل للمناقشة تماما **كاحتياج الزهر للماء والطير للصباح.**

وإليك أختاه تلك المعلومة الهامة..

أن الزوج متعطش للحب الآتي من الطرف الآخر وإلا قضي عليه، فمقومات التحفيز عند الرجل تنبع من إحساسه بأنه مرغوب، وأن هناك من يحتاج إليه دائمًا.

- ولا بد أنت أيضًا أختي الكريمة أن تلقي على مسامع زوجك كلمات التحفيز المغلفة بحرارة قلبية صادقة مثل: (**لقد كنت بحاجة لك عندما حدث**

كذا... - لقد استفدت كثيرا من كلماتك لي - لو عاد الزمن ما كنت لأختار زوجًا غيرك أبداً - أنت أعظم رجل رأيته في حياتي.. وغيرها من عبارات ترين أنها تسعده).

ادفعي زوجك للأمام..

كلفت أثناء عملي بمجلة «ألوان الطيف» الإماراتية بإجراء مقابلة مع الدكتور/ نبيل فاروق - أديب الشباب ورائد علم الجاسوسية في الشرق الأوسط - وتدرج الحديث بيننا في أمور شتى، وكان مما سألته: **هل تؤمن بالمثل القائل: وراء كل رجل عظيم امرأة؟**

الكلمة الطيبة صـــــدقة.

فأجاب: (إن الرجل العظيم ـ مهما كان عظيماً ـ لا يستطيع الحرب في جبهتين، داخلية وخارجية، والرجل العظيم ـ والكلام للدكتور ـ لن يألوا جهدا في البحث عن الزوجة العظيمة التي تدفعه إلى النجاح)[1].

وهذه حقيقة لا مراء فيها، فالاستقرار النفسي، والبيئة الهادئة هي أول دعامة في أي إنجاز يحصله الزوج في حياته، والعكس يصح هنا، ولعل هذا ما دفع الشيخ محمد الغزالي –رحمه الله– أن يقول:

المرأة الجبانة تعجز الرجل عن النهوض بواجباته وتحمل المخاطر واقتحام العقبات!

---

(1) وكأنه يقصد أن من تمام عظمة النابغة حسن اختياره للزوجة التي تحفزه وتدفعه للأمام.

والمرأة البخيلة تمنع رجلها من بذل العون وإكرام الضيف ودعم الضعاف!

STOP

إن خزلان الداخل يعوق الامتداد في الخارج، ويجعل الرجل خادما لمطالب بيته ومآرب زوجته وأولاده وهذا طريق لا نهاية له[1].

إلى أن يقول رحمه الله في تفسير قوله تعالى:

﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنْ أَزْوَٰجِكُمْ وَأَوْلَـٰدِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَٱحْذَرُوهُمْ ۚ وَإِن تَعْفُواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤﴾﴾

(التغابن:14)

العداوة هنا ليست الخصومات المعروفة، وإنما هي انهزام الرجل أمام مطالب أسرته وقعوده عن الهجرة

---

(1) قضايا المرأة بين التقاليد الراكدة والوافدة - محمد الغزالي.

والجهاد كي يبقى إلى جوارهم[1].

وجدير بك أيتها الزوجة المؤمنة أن تلبسي زوجك لباس الهمة وتزرعي بوجدانه رايات التقدم والطموح وخبر خديجة أنت به أعلم، وقفت بجوار زوجها وهو يكافح ويناضل، ما لانت ولا خارت، حتى إذا ﷺ ماتت كان حزنه عليها يفوق الوصف وواساه ربه بأن هيأ له رحلة الإسراء والمعراج، وسمى عام وفاتها بعام الحزن.

اجعل الطرف الآخر يشعر بأهميته لديك وتقديرك له:

يحكي ديل كارنجي هذه القصة قائلا[2]:

(1) المرجع السابق. (2)كيف تؤثر في الآخرين وتكسب الأصدقاء؟

كنت أقف في صف، انتظارا لتسجيل خطاب في مكتب البريد في إحدى شوارع نيويورك، ولاحظت أن الموظف بدأ عليه السأم من عمله، فقلت لنفسي سأحاول أن أجعل هذا الموظف يحبني، فكيف يمكنني ذلك؟.

لكني توصلت للحل بسرعة، فقد بادرته وهو يزن أحد المظاريف بحماس: إن شعرك جميل، كم تمنيت أن يكون لي شعر مثله، فاندهش الرجل بادئ الأمر، ثم قال لي بعد أن رأى البسمة الهادئة على شفتي في تواضع: إنه ليس جيدا كما كان من قبل، فقلت له إنه لا زال يحتفظ بالكثير من بهائه وجماله، ودخلنا في

حديث بسيط ومرن، وكان آخر ما قاله لي الرجل: لقد عبر الكثيرون عن إعجابهم بشعري.

وأراهن أن هذا الرجل قد خرج لتناول غداءه في ذلك اليوم، وهو يمشي منتشيًا من الفرحة، وأراهن أنه قد عاد لمنزله وأخبر زوجته بأنه سعيد بما قلته له.

ثم يعلق كارنجي على هذه القصة قائلا: هناك قانون مهم جدا للسلوك الإنساني.

إذا أطعنا هذا القانون فإننا في الغالب لا نقع في أية مشاكل.

وهذا القانون هو:

"حاول أن تجعل الآخر يشعر دائما بأنه ذات أهمية."

وقد قال جون ديوي من قبل: **إن الرغبة في الشعور بالأهمية هي أعمق الدوافع البشرية.**

ويقول وليم جيمس: **إن أعمق المبادئ في الطبيعة البشرية هو التوق إلى التقدير.**

أيها الزوج العزيز - أيتها الزوجة الكريمة:

إن تقديرنا للطرف الآخر يشعره بأهميته لدينا وإيماننا بعظمة ما يقدمه واحترامنا لذاته، يكفي أن تقول لزوجتك لقد أتعبتِ نفسك حبيبتي كثيرا اليوم، أو تقولي لزوجك: إن لساني يعجز عن شكرك لما تقدمه لي، لتوقد في الطرف الآخر شعله من الحماس والسعادة والنشوة الغامرة.

فكـــرة.. **أرسل رسالة حب إلى شريك حياتك عبر البريد.**

وعبر له وبكل صراحة عن مدى حبك له وتقديرك لما يفعله من أجلك، ودع العنان لمشاعرك لتخط ما بدا لها من كلمات الحب، ومن الممكن أن تضع الزوجة لزوجها بطاقة رقيقة في حقيبة عمله أو كتاب تعلم أنه يقرؤه..



إن هذه الأفكار على بساطتها إلا أنها تشع نوعًا من البهجة ويكون لها تأثير طيب، والتجربة خير برهان.

إشراقة

(كلما ازداد حبنا.. ازداد خوفنا من أن نسيء لمن نحب).

ما الذي تحتاجه الزوجة من زوجها؟

هل حاجة زوجتي الأساسية والتي تسعدها وتشعرها بالأمان هي المال؟

أم أنها تحتاج إلى الكلام المعسول والرومانسية؟

هل يأتي الاحترام والتقدير على قمة متطلباتها؟

أم يكفيها الآمان والعش الهادئ الصغير؟

الحقيقة أن كل ما ذكرناه ضروري بالنسبة للمرأة.

غير أن هناك ترتيبا لاحتياجاتها، **وفي دراسة أجريت على شريحة كبيرة من الزوجات في مجتمعنا العربي كانت احتياجات المرأة كالتالي:**

1 تحمل المسئولية ورعايتها..

فأخوف ما تخافه المرأة أن تتزوج من إنسان مستهتر لا يقدر حجم المسئولية الملقاة على عاتقه، ولا يرعاها ويهتم بها وباحتياجاتها.. ولقد حثنا رسول الله ﷺ أن نكون على قدر المسئولية الملقاة على كواهلنا بقوله:

(كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، فالزوج راع ومسئول عن رعيته...) صدق رسول الله ﷺ.

وهذا كان تحمل المسئولية المطلب الأول في احتياجات كل زوجة.

2 تفهم وجهة نظرها واحترامها..

للأسف هناك أزواج إذا تكلموا مع زوجاتهم حسبتهم يتحدثون إلى جواري، المطلوب منها أن تؤمر فتطاع، وفي بعض المجتمعات إذا ذكر الرجل المرأة أتبع قوله بلفظة (أعزك الله) وكأن المرأة مخلوق غير طاهر.

ومما يؤلم الزوجة ويحط من نفسيتها أن ترى زوجها يعاملها كقطعة أثاث، ليس لها أن تبدي رأيها وتجهر بما تراه خيرًا، ورسولنا الكريم وهو أعلم أهل الأرض كان يستشير زوجاته في بعض الأمور وينزل على رأيهم إذا رأى فيه الصواب.

فيجب على الزوج أن يحترم وجهة نظر زوجته

ويشاورها في أموره ويشعرها دائماً أنها كبيرة في نظرة ولها أهميتها وقدرها.

3 إشعارها بالحب وإظهار مشاعر الرومانسية..

المرأة هي المرأة مجموعة مشاعر وأحاسيس، وكما ذكرنا من قبل أنها تميل دائماً إلى ترديد عبارات الغزل وتشتاق أكثر إلى سماعها، وتكون سعيدة عندما يشعرها زوجها بأنوثتها ويتفنن في إظهار مشاعر الحب لها، ومما يلهب مشاعر الزوجة ويجعلها تعيش حالة من السعادة الغامرة أن يجهر زوجها بمحبته لها على الملأ.

وقد يستنكر البعض ذلك الشيء، ودعوني أسوق هذا الحديث لنبي الرحمة ﷺ ..

جاءه يوماً عمرو بن العاص وهو بين أصحابة رضوان الله عليهم أجمعين قائلاً: يا رسول الله من أحب الناس إليك؟

فقال له رسولنا عليه أفضل الصلاة والسلام (عائشة)، فها هو الحبيب يعلمنا أن محبة الزوجة من صفات الرجل السوي وجهره بتلك المحبة ليس عيباً ولا منقصة لرجولته، **وليس بعد حديث الرسول مجال للحديث، أو فسحة للاعتراض.**

4 الأمـــــان..

المرأة مخلوق ضعيف، فزوجتك تركت بيتها الذي تربت فيه، ووالداها اللذان عاشت بينهما، وأتتك

طامعة أن تجد معك الأمان والدفء، وحينما تشعر الزوجة بأنها مهددة وزوجها دائما يشهر في وجهها سيف الطلاق، تكون في حالة اضطراب نفسي وخصام مع الراحة والسعادة.

والزوج الكريم هو الذي يشعر زوجته دائما أنها في مأمن وأنه يتقي الله فيها.

5 التسامح والصفح..

فالزوج الذي لا يصفح هو زوج عليل، وقد يكون على الزوج في بعض الأحيان أن يتخذ قرارات حاسمة أو يغضب إذا لم يطاع، إلا أن التمادي في العقاب

والقسوة يكون لهما أثر غير محمود في علاقتهما..

فكن حانيًا تكن محبوباً.

وهناك صفات أخرى كالتشجيع والثقة والمشاركة في رعاية الأولاد تحتاجها الزوجة ولكن تظل الخمس صفات الأول **(تحمل المسئولية، احترامها وتفهم وجهة نظرها إشعارها بالحب، الأمان، التسامح)** هما على قمة هرم مطالب المرأة من الرجل.

- حاجات الأزواج والزوجات في الغرب:

يقول الدكتور جون غراي في كتابه المتع الرجال من المريخ والنساء من الزهرة:

معظم حاجاتنا العاطفية المعقدة يمكن تلخيصها في حاجتنا إلى الحب، إن لدى كل من الرجال والنساء ست حاجات حب فريدة كلها مهمة بقدر متساوٍ.

وبمعرفة هذه الصفات الست التي يحتاجها الطرف الآخر نستطيع بسهولة أن ندرك **لماذا يمكن أن لا يشعر شريكك أنه محبوب؟.**

والأعظم أهمية، إن هذه القائمة يمكن أن توجهك لتحسين علاقتك بالجنس الآخر عندما لا تعرف ماذا تفعل خلاف ذلك.

تحتاج الزوجة أن تلقى وتشعر بــــ

1. الرعاية والاهتمام.

2. التفهم.

3. الاحترام.

4. الإخلاص.

يحتاج الرجال إلى أن يتلقوا بــــ

1. الثقة.

2. التقبل.

3. التقدير.

4. الإعجاب.

وليس معنى هذا أن الرجل ليس بحاجة إلى الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص، ولكن الزوج يحتاج أولا لإشباع حاجاته الست الأساسية والتي تعد من دعائم رجولته.

وكذلك المرأة بحاجة للثقة والتقبل والتقدير والإعجاب، ولكن ليس قبل تشبعها بتلقي الرعاية والاحترام والتطمين والإخلاص والتي تحتاجهم أنوثتها بقوة.

إشراقة

(أعقل الناس أعذرهم للناس).

بين هدوء الحوار وتشنجات الجدال

يقول الشاعر ناصحًا زوجته:

خذي العفو مني تستديمي مـودتي

ولا تنطقي في ثورتي حين أغضب

ولا تنقريني نقرك الدف مــرة

فإنك لا تدرين كيف المــغيب

ولا تكثري الشكوى فتذهب بالهوى

ويأباك قلبي والقــلوب تقـلب

فإني رأيت الحب في القلب والأذى

إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهــب

لا توجد مشكلة مهما استعصت إلا وكان الحوار هو حلها الأول.

فالحوار الهادئ هو دلالة لرقي العقليات المتحاورة فبالحوار يتم محاصرة المشكلة وغزوها للوصول للحل من أسهل الطرق وأقربها، ولا يهرب من الحوار إلا المخطئ وقليل الحيلة وفقير الحجة والمنطق.

ويعد الجدال هو العدو الأول للحوار وبوابة إبليس لفرض سيطرته وإشاعة الشحناء والبغضاء بين الزوجين.

فالحوار يعد محاولة صادقة للوصول إلى حل لمشكلة محددة بغض النظر عن اللسان

الذي أتى بالحل والجدال هو محاولة عصبية لكسب معركة مشتعلة في ذهن المجادل، وغض الطرف عن المنطق والعقل والموضوعية.

وكثيرًا ما يتحول الحوار البسيط بين الزوجين إلى جدل عقيم ترتفع فيه الأصوات، وينجب لنا مشكلة لم تكن موجودة أساسًا عند بداية الحديث، **وهناك أربع مؤشرات هامة إن وجدت فإنها تعني أن الحوار يتجه إلى طريق مسدود وهي:**

1. ارتفاع الصوت عن مستواه الطبيعي، سواء من الزوج أو الزوجة أو كلاهما، فارتفاع الصوت هو أول مؤشر لذلك التحول.

2. غمط الحق، وإنكار الحقائق، ورفض المسلمات.

3. إكساب الكلمات نبرة بغيضة غير مقبولة لدى الطرف الآخر.. كالسخرية والتهكم والاستهتار.

4. ترك المشكلة الرئيسية والكلام في أسلوب الحديث ذاته، فيعترض كل طرف على الطريقة التي يتحدث بها الطرف الآخر.

STOP **إن وجود أي من هذه النقاط في الحوار الزوجي يعني أن تتوقفا فورًا عن الكلام ومواصلة الحديث في وقت آخر.**

ومن أعجب الأشياء التي تحدث أن ترى الزوج والزوجة يبدءون الحديث حول مشكلة معينة ومحددة

ثم بعد خمس دقائق تقريباً يتجادلون حول الأسلوب الذي يتناولون به هذه المشكلة، ويرفض كل طرف أن يتقبل وجهة نظر الطرف الآخر فقط بسبب الطريقة التي يعرض بها الطرف الثاني وجهة نظره.

مهلكـــات الحـــوار..[1]

وهناك أقوال وأفعال تنهي الحوار الزوجي قبل بدايته وهو ما يطلق عليه مصطلح (مهلكات الحوار) وهي:

1. النقد الجارح:

في أثناء الحوار إذا نقد أحد الزوجين المتحدث فالموجه إليه النقد لا يستطيع الاستمرار في الكلام بعد ذلك.

2. الحكم بالخطأ:

كأن يقول المتحدث (أنت أخطأت في...) بدء الحوار بهذا يجعل المستمع يقطع أي نقاش سيدور.

(1) مجلة الفرحة الكويتية بتصرف العدد (6).

3. ترك الأمور على عواهنها

دون حوار أو مناقشة متذرعين بـ (مع الأيام ستتغير) و(نتركها للزمن) هذا الخطأ يحدث في نفس الإنسان تكدسًا يؤدي إلى الحوار النفسي السلبي.

4. اجترار السوابق:

إذا حدث خلاف آني وحين مناقشته تسترجع المشاكل السابقة كلها وتقال مرة واحدة.

5. التسبيق بمعرفة المشكلة:

كأن ترغب الزوجة في مناقشة زوجها في مشكلة حدثت بينهما فيسبق الزوج حديثها قائلاً: **(أنا أعرف**

ما تودين الحديث عنه) وبذلك يكون قد أغلق باب الحوار.

ومن أكثر الأشياء التي تؤلم الزوجة في حوارها مع الزوج هو إحساسها بعدم اكتراث الزوج بما تقوله هي، وتسفيهه لرأيها ومحاولته تهميشها والتقليل من أهمية مشاعرها ومطالبها وإشعارها بأن رأيها غير مهم بالنسبة له.

كذلك من أكثر الأشياء التي تؤلم الزوج وتدفعه لرفض الحوار نبرة التحدي عند الزوجة وإشعاره بأنها لا تثق به ولا برأيه وعدم اعترافها بما يقدمه لها وإنكارها لفضله عليها.

كما أنه من الأهمية بمكان أن نفرق بين الخطأ والمخطئ حتى يسهل لنا الوصول للحل.

فإذا فعلت الزوجة مثلاً شيئًا لا يعجب الزوج، فعلى الزوج أن ينتقض هذا الشيء فإذا خرجت الزوجة مثلاً بدون أن تستأذنه، فعليه أن يبين لها خطورة هذا الشيء وتحذير الإسلام من الزوجة التي تخرج دون إذن زوجها ورفضه لأن تخرج من دون إذنه مرة ثانية، **كل هذا بدون أن** يتعرض لشخصيتها كأن ينعتها بأنها مستهترة ولا تبالي بالأصول وتجهل أحكام دينها وما إلى ذلك من الكلمات التي تعمل على توتر العلاقة.

كذلك فإن محاولة محاصرة الطرف الآخر وإغلاق

جميع الأبواب أمامه إذا أراد الاعتذار أو التراجع عن خطئه يساعد على اشتعال الحوار وعدم الوصول لحل، بل عليك إذا رأيت من الطرف الآخر تخلياً عن رأيه وظهور بوادر للاعتذار فلا بد أن تفسح له الطريق بكل سلاسة وهدوء لأن يفعل ذلك وإذا اعتذر صراحةً فعليك أن تتقبل اعتذاره مباشرة.

ببساطة:

وحتى تتجنب الجدال أنصحك بأن ترحب بالخلاف الهادئ، وتحاول أن تتفهم الطرف الآخر كذلك أعط الطرف الآخر فرصة للتحدث وإبداء الرأي، وابحث دائماً عن نقاط الاتفاق ومساحات

الالتقاء، وإذا ظهر لك خطأ في حديثك فاعترف بهذا الخطاء، واعمل دائمًا على أن تبني جسورًا من التفاهم لا أسوار من سوء الفهم.

نصيحة.. **إن الحوار أيها الزوجان يصل بكما إلى بر الأمان ويوفر لكما على أضعف حال ثمن حبوب الصداع والتوتر التي ستتناولها إذا فضلتما الجدال عليه..**

قاعدة هامة:

إن ما يؤلم ليس ما نقوله، ولكن كيف نقوله، فعلينا أن نتنبه جيدا للكيفية التي نخرج بها الكلمات من أفواهنا.

قليل من الحوار = كثيرًا من السعادة

وكلامها السحر الحلال لو أنه
لم يجن قتل المسلم المتحرز
إن طال لم يملل وإن هي أوجزت
ود المحدث أنها لم توجز

• إن جلسات الحوار والمصارحة التي نقضيها مع الطرف الآخر تدعمان بشكل كبير أسس السعادة الزوجية.

فالحوار هو إعلان غير مكتوب من كلا الزوجين فحواه.. **أنا أحبك وأقدرك**؛ ولذلك أتحدث معك

وأناقشك، فالبشر عامة ـ كما يقول د. عبد الكريم بكار ـ **مخلوقات عاطفية، تجذبهم الكلمة الطيبة وينفرهم التوبيخ والتقريع.**

وفوائد الحوار بين الزوجين أكثر من أن نحصيها، ولكني سأحاول سرد بعضها حتى ندرك أهمية الحوار وفاعليته في حياتنا **فمن هذه الفوائد:**

1 إخراج ما في نفوس الزوجين من المشاعر.. السلبية منها والإيجابية، وهذا من الأهمية بمكان حتى يستطيعا أن يدركا إلى أن تسير حياتهما، وعملية التنفيس تلك تعمل على راحة النفس وهدوء القلب واطمئنان البال.

2 **الحميمية والتقرب بين الزوجين**، فالزوجان اللذان يداومان على جلسات المصارحة ويتبادلان الحوار دائمًا نراهما أسعد حالا، ويتمتعان بالدفء العاطفي.

3 **التغلب على المشاكل قبل بدايتها**، فمبدأ الحوار يتيح للزوجين التعرض لما يضايق كل طرف؛ وبالتالي العمل بهدوء في التغلب على تلك المشاكل، كما أن فرص الاعتذار أثناء الحوار قوية.

4 **التلاحم والتقارب الفكري**، إن التعرض للقضايا العامة القريبة منها والبعيدة والتحدث مع الطرف الآخر عن آرائه فيها يخلق نوع من الصداقة الفكرية

والتي يكون لها دور كبير على علاقتهما من حيث ارتفاع مؤشر الحب والتقدير.

5 **زيادة الاحترام،** وتقدير كل طرف للطرف الآخر.

وخاصة للزوجة التي تشعر بعظم تقدير زوجها لها واحترامه إياها.

6 **زرع الثقة بين الزوجين وإشاعة الأمان بين قلبيهما.**

كيف يكون حوارنا إيجابيًّا؟

يقول الأخطل :

إن الكلامَ لفي الفؤادِ وإنما
جُعلَ اللسانُ على الفؤادِ دليلا

فكيف تجعل لسانك رسول حب إلى حبيبك؟

هذه سبعة نصائح إن راعها الزوجان جيدا كان حوارهما إيجابيًّا وممتعًا:

1 **تدربا على مبدأ (الحوار من أجل الحوار)** بحيث يكون الحوار غاية وليس وسيلة، تحدثا في كل شيء وعن كل شيء، تحدثا عن أحلامكم وأمانيكم، عن ذكرياتكم وأفكاركم، عن مشاكلكم ومسئولياتكم، لا يفترض

أن تكون جلستكم وحديثكم من أجل إيجاد حلول، بل هو فقط من أجل (**الفضفضة والدردشة**).

2 **اسجنا لصوص الحوار**: التلفاز والكمبيوتر من أخطر اللصوص التي تسطو على حواراتكما، والحوار الذي يدور وأنتما تشاهدان التلفاز أو والزوج يعمل على الكمبيوتر هو شبه حوار وليس حوارًا كاملاً، فعند الحوار اسجنا اللصوص وأقبلا على بعضكما في سعادة.

3 **شجع الطرف الآخر كي يواصل حواره**، وهذا يكون بهز الرأس، الابتسامة المشجعة، استخدام كلمات تدل على انسجامك معه مثل (**نعم، آه، سبحان الله**).

4 **ابعدا تمامًا عن الكلمات القاسية والعبارات الجارحة**.

5 تحدثا بصراحة ولا تكتمان شيئًا، مع العمل على أن تكون العبارات مغلفة بغلاف من الود والاحترام.

6 ولتوفر النوايا الحسنة والسعي إلى تفهم الطرف الآخر دوره في تنمية الحوار الإيجابي.

7 توقفا مباشرة عن الكلام إذا حدث خروج عن الخط المطلوب وظهر التحول إلى نقاش حاد وجدال.

هكذا يصبح حوارنا أكثر دفئًا وإيجابية.

وهذه النقاط السبع يجب استخدامها كتمارين لتنشيط حواراتنا، إلى أن نتعود عليها، بيد أني أحب أن أوضح نقطة هامة يجب ألا تغيب عن ذهن الأزواج وخاصة حديثي الزواج وهي أن الطرف

الآخر له خبرته الحياتية الخاصة، والتي تؤثر على طريقة حواره بالسلب والإيجاب، فيجب أن نتقبل هذه الطريقة ونناقش بهدوء الأشياء التي لا تعجبنا في حوار الطرف الآخر.

أيضًا ولكي يكون حوارنا الزوجي إيجابي يجب أن نتوقف عن إعمال توقعاتنا فيما يريد أن يقوله الطرف الآخر بل يجب أن نمهد له الطريق ليتحدث ويتحاور ويخرج ما بقلبه بسلاسة.

يقول د. ريتشارد كارلسون الباحث والخبير في مجال معالجة الإجهاد عن الحوار وأهميته:

لو كان علي أن أختار اقتراحاً واحداً أضعه كحل

لجميع مشاكلنا الزوجية، لاقترحت على الزوجين أن يصغيا لبعض لفترة أطول.

إننا معشر الرجال نحتاج أن نفعل ذلك بشكل أكبر إن مئات بل آلاف الزوجات اللاتي تأتين إلي يشكون دائما من عدم إصغاء أزواجهم إليهن، ويعترفن بأن اللحظة التي يستمع فيها أزواجهن إليهن لهي من أسعد اللحظات، ويكون لها مردود أكثر من رائع على نفسيتهن[1].

إشراقة

يقول الشاعر:

إن المحب إذا أحب حبيبه

صدق الصفاء وأنجزا الموعدا

(1) لا تهتم بصغائر الأمور.

خاص إلى الزوجة..

(كيف تحصلين من زوجك على ما تريدين؟)

كثيرًا ما تريد الزوجة من زوجها شيئا وتعلم أن زوجها سيرفض طلبها.. فماذا عساها أن تفعل؟

قصة دعيني أولا أسوق لك تلك القصة الطريفة لابنة الصديق أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما ومفادها:

أن الزبير بن العوام رضى الله عنه كان رجلا شديد الغيرة على زوجته السيدة أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما وكانت أسماء مشهورة بحبها للخير وتصدقها، وفي

أحد الأيام جاءها بائع متجول يريد أن يستظل بدارها من الحر ويبيع بضاعته، فقالت له أسماء:

إن أنا سمحت لك أبى ذلك الزبير -لعلمها بغيرته رضى الله عنه- فتعال إلي والزبير حاضر فاطلب ما طلبت ثانية.

فذهب الرجل حتى إذا رآها مع الزبير قال: يا أم عبد الله، إني رجل فقير أردت أن أبيع في ظل دارك.

فقالت له: ما لك في المدينة إلا داري!!.

فقال لها الزبير محتجًا: ما لك تمنعي رجلاً فقيرًا يبيع إلى كسب، وسمح له أن يبيع[1].

إن السيدة أسماء -رضي الله عنها- استطاعت بحيلة

---

(1) انظر نص القصة في صحيح البخاري.

جميلة أن تصنع ما تريد بدون أن تغضب زوجها، فحبها لفعل الخير وحرصها على رضاء زوجها الغيور دفعاها لابتكار تلك الحيلة.

وعلى كل زوجة محبة لزوجها أن تكون حريصة على رضاه، وأن تتحسس المواضع التي تغضبه فتبتعد عنها.

أيضا أحب أن أسوق لكي أيتها الزوجة سرًّا هامًّا تستخدمينه كحيلة لاسترضاء زوجك ودفعه لتلبية مطالبك وهو:

No!

أن الرجال أكثر استعدادًا لأن يقولوا نعم إذا كان لديهم الحرية في أن يقولوا لا.

أختي الزوجة.. إن محاولة الحصول على أي شيء من الزوج بأسلوب يراه الزوج إجباريًّا يدفعه غريزيًّا إلى رفض ذلك الشيء، فالزوج يكره القيود ومبدأ الرأي المفروض من الزوجة..

فالمفروض لدى الزوج مرفوض.

وكلما استطعت أختي الزوجة أن تشعريه بأن لديه الحرية في رفض أو قبول مطالبك، كانت فرصتك في القبول أكبر.

- وإذا حدث ورفض الزوج لك طلباً فيجب أن تتعاملي بفطنة مع هذا الرفض حتى وإن آلمك فالاستهجان والغضب لن يكون رد فعل رزين

حينذاك، بل ابتسامتك، وقولك لاعليك، حسناً كلامك يطاع سيشعر الزوج بمدى عظمتك وتقديرك له ولقراراته ونادراً ما يرفض الزوج نفس الطلب أو أي طلب آخر في المرات القادمة.

وإليك طريقة سقراط في كسب الرأي والتأييد:

فلقد سئل سقراط كيف استطاع أن يكسب قلوب الناس ويدفعهم إلى الإيمان بفكرته وتلبية مطالبه فقال:

(كنت أطرح الأسئلة التي أثق أن الطرف الآخر سيجيب عليها بكلمة (نعم.. صحيح.. أصبت) وأستمر على هذا المنوال حتى يتعود الشخص الذي

أمامي على كلمة نعم، فأبدأ بطرح وجهة النظر التي أظن أنهم قد يختلفون معها فيكون سهلاً جدًّا أن يوافقوني عليها).

وهذا من الحنكة والذكاء الذي كان يمتلكه هذا الرجل الذي عاش قبل أربعة عشر قرناً من الزمان، وله نصيحة هامة يحتاج إليها كل من يريد كسب تأييد الآخرين وأنت بها أولى وهي:

(إذا أردت أن تجعل الناس صفوفاً وراء أسلوبك في التفكير.. فاحرص على أن يقول لك هؤلاء نعم.. نعم.. نعم.. كلما طرحت عليهم أفكارك).

أهمية المديح للزوجين

يقول الشاعر:

وما ليَ لا أثني عليكَ، وطالما
وفيتَ بعهدي والوفاءُ قلـيلُ
وأوعدتني حتى إِذا ما ملكتني
صَفَحْتَ، وصفحُ المالكينَ جميلُ

إن النفس البشرية قد فطرت على حب المديح والثناء، وإنها لتتألم حينما تفعل الخير ولا تجد من يقدرها ويمتدح ما فعلته.

فالمديح مطلب إنساني يحتاجه جميع البشر، وفي

الحديث أن **(من لا يشكر الناس لا يشكر الله)** وللأسف فغالب الناس لا يشكرون بعضهم البعض ومن ثم لا يشكرون ربهم وخالقهم.

ولقد وصف رب العزة عباده الشاكرين بأنهم قلة فقال: «وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ» [سبأ: 13].

والأحرى بالزوجين أن يشكر كل منهما الآخر ويمدح طيب فعاله إرضاء لله جل وعلا.

كما يعد المديح والثناء سببًا من أسباب السعادة الزوجية وأسلوبًا من أساليب المحبة ويمكن استخدامه لأغراض كثيرة منها:

- **تقويم السلوك الخاطئ**، فالنصيحة دائماً ما تكون

قاسية، فإذا غلفناها بثوب من الإطراء، ودعمناها بعبارات الثناء أصبح تقبلها لدى الطرف الآخر مستساغاً ومقبولا.

- **أيضا المديح تأكيد لأهمية الممدوح**، واعترافًا بفضله وتقديراُ لذاته، ويشجعه على العطاء والنمو.
- **كما أن مديح الزوج لزوجته يشعرها بالطمأنينة** وبأنه يحبها ويقدرها.
- **كذلك مديح الزوجة لزوجها** يعطيه شعوراً بأنة مرغوب وأن الطرف الآخر يثق به ويحترمه.

ولقد كان رسول الله ﷺ يدرك أهمية المديح وقوة تأثيره في الأشخاص، فكان يعطي للمحيطين به ألقابًا

تشجعهم وتحفزهم وتزرع الثقة في نفوسهم والسيرة النبوية مليئة بالأمثلة نذكر منها:

- مثل عائشة على النساء كمثل الثريد على الطعام..
- خالد سيف من سيوف الله سله على أعدائه..
- لو كنت متخذاً خليلاً لاتخذت أبا بكر خليلا..
- لو سلك عمر فجًّا لسلك الشيطان فجًّا آخر..
- الحسن والحسين سيدا شباب أهل الجنة..
- زينب أطولكن يدا[1]..
- عثمان رجل تستحي منه الملائكة..
- علي رجل يحبه الله ورسوله... إلخ.

(1) كناية عن كرمها رضي الله عنها.

والأمثلة أكثر من أن نحصرها في أسطر، ولكننا نتعلم منها أن توزيع الألقاب الرنانة والتي تدل على تقديرنا للشخص الآخر يجعلنا محبوبين ويشعره كذلك بأهميته لدينا..

ولكل شخص مهما كان سيئًا حسنة أو أكثر نستطيع أن نحمده عليها ونشيد بها، لعلها تكون بداية لإصلاحه ومدخل لتوجيهه وقديما قال الشاعر:

خزائنُ الحمدِ لا تفنى إِذا فنيتْ
خزائنُ المالِ واختلتْ مرابعُه
فكنْ حريصاً على كسبِ الثناءِ فما
يبقى سواه إِذا لم يبقَ جامعُه

نصيحة..

إذا أردت أن تسعد زوجتك فحدثها كل يوم عن صفة حسنة اكتشفتها فيها.

ارو ظمأ قلبها

قال لي محتجاً: لا تحاول إقناعي بأن ألعب دور روميو وأقول لزوجتي في ذهابي وإيابي: أحبك، أشتاق إليك أعشقك وغيرها من كلمات الغزل التي أشاهدها في التلفاز.

فقلت له بهدوء: لن أطالبك بأن تكون روميو فهو شخصية خيالية، ولا أريدك أن تقلد ما تشاهده في التلفاز، ولكني أطالبك أن تصحح مفاهيم خاطئة لديك، فاعتقادك بأن كلمات الغزل وعبارات الحب خاصة بالمراهقين وحديثي الزواج خطأ كبير، ولك في

رسول الله أسوة حسنة، ذلك النبي الذي كان يتصل بالسماء ويحمل همَّ الأمة بأكملها كان يلاعب زوجته ويلاطفها ويسابقها ويلقي على مسامعها كلمات الحب والتقدير.

فقال لي في خجل: ولكن مشاغل الحياة وطلب الرزق والمسئوليات الملقاة على عاتق الواحد منا جعلت الشخص منا محملاً بالهموم وغير مهيأ لتبادل كلمات الحب والغزل مع زوجته؟!

فقلت مستعجباً: سبحان الله!! هل تريد أن تقنعني أنك مشغول أكثر من نبيك، وأن المسئوليات التي ترهقك أكثر من تلك التي كان يحملها الرسول ﷺ

يارجل إن المسألة مسألة عدل فكما أن لربك وبدنك عليك حقًّا فلزوجتك عليك حق، ليس حقها فقط في توفير المال والملبس والسكن، بل لها حق في قلبك بأن تفسح لها فيه مكانًا، ولها حق في أذنك بأن تستمع إليها بلا ضجر، ولها حق في حديثك بأن تلاطفها وتتجاذب معها أطراف الحديث..

STOP وانظر للكوارث التي نشاهدها كل يوم وتخبرنا بها الصحف، لترى كم من زوجة وقعت في الحرام؛ لأنها تفتقد الحب من زوجها، وكم من زوجة خدعها ذئب بكلامه المعسول والذي لم يسمعها زوجها مثله، انظر لترى خطورة ما أخبرك به.

ولك نصيحتي الأخيرة: اروِ ظمأ زوجتك فهي تشتاق إليك.. وإن لم تفعل تكون ظالماً لها أمام الله وأنا أعيذك أن تكون من الظالمين.

إلى زوجة:

عيشي مع زوجك وليس عنده، عيشي معه تساندينه وترفعينه وتشجعينه، ولا تعيشي عنده فتكونين جسداً بلا روح، يراكِ ولا يشعر بك، عيشي معه لتوجهي الشراع إلى الوجهة الصحيحة، لا لتكوني كمالة عدد وضرورة من ضرورات الحياة، عيشي معه فتزيني وتدللي، شاركيه الرأي، وانصريه في حربه، وخففي عليه أحزانه، وكوني له أمًّا وأختًا وصديقة.

25 طريقة تعبر بها عن حبك لزوجتك

ظَهَرَ الهوى وتهتكتْ أستارهُ

والحبُ خيرُ سبيلهِ إظهارهُ

قبل أن أفرد لك بعض الطرق التي تعبر بها عن حبك لزوجتك، دعني أصارحك بشيء هام وهو أن لكل زوجة مفتاحها الخاص الذي يستطيع الزوج من خلاله أن يصل لقلبها ويفتحه به، ومن ثم ينشر عبق محبته بين أرجائه.



فهناك زوجة تفرحها الهدية، وأخرى تعشق اللمسة الحانية، وثالثة تسعد عندما تشاركها

أعمال البيت، ولقد أضحكني قول إحدى النساء:

إني أعشق زوجي حين يكون معي في المطبخ أكثر مما نكون في جلسة شاعرية!!.

فلكل امرأة تصور خاص عن الحب يختلف حسب اختلاف نمط الزوجة، وإدراك هذا النمط يوفر عليك جهداً في محاولات كثيرة للتعبير عن حبك، فقد تحضر هدية غالية وزوجتك لا تريد إلا لمسة حانية وكلمة حب، وقد يكون تعبير الحب لدى زوجتك بأن تحضر لها الفستان الذي رأته في إحدى المحلات وبذلك ترى الوردة التي اشتريتها خصيصاً من أجلها وحافظت على أن تصل بنضارتها إليها هدية سخيفة، وهكذا..

ومع هذا يوجد بعض المهارات التي تحتاج أن تتقنها وتنوع في استخدامها حتى تكسب قلب زوجتك وتسعدها أذكر منها 25 مهارة:

1. لاطفها وتبسم في وجهها معظم الوقت.

2. أسمعها كلاماً معسولاً تحبه كـ(أحبك.. أعشقك.. أشتاق إليك وأنا في العمل.. تفديك عيوني..)، تغزل فيها دائما، وانظر لهذا الزوج العاشق إذ يقول:

لي في محبتكم شهود أربـــع
وشهود كل قضية اثـــنان
خفقان قلبي واضطراب مشاعري
ونحول جسمي وانعقاد لساني

واسمع لآخر يجهر بحبه:

لقد ثبتت في القلب منك محبة

كما ثبتت في الراحتين الأصابع

3. أشعرها بغيرتك وخوفك عليها، وانظر لقول الشاعر يعلن غيرته لزوجته قائلاً:

أغار عليك من عيني رقيب

ومنك ومن زمانك والمكان

ولو أني جعلتك في عيوني

إلى يوم القيامة ما كفاني

4. اتصل بها وأنت في العمل لا لتسألها عن الغذاء بل لتقول لها كلمة واحدة.. أحبك.

5. راعِ حالتها النفسية وقت الدورة والنفاس، وعند مواجهتها للمشاكل والمصائب.

6. كنها باسم ظريف يسعدها، وتكون أنت الوحيد الذي تناديها به.

7. امدحها أمام أهلها، واشكرهم على حسن تربيتهم لها، وأخبرهم بالصفات الطيبة التي اكتشفتها فيها.

8. استمع إليها وانزل على رأيها إن كان صوابًا، ولا تسفه رأيها إن لم يعجبك.

9. ساعدها في أعمال البيت.

10. فاجئها بهدية طلبتها منك، ولم تحضرها لها في حينها.

11. أحضر لها هدايا ولو بسيطة، لكن فيها مدلول الحب كبطاقة حب أو وردة أو نوع من الحلوى تحبه.

12. فاجئها بأن أعددت رحلة جميلة يوم الإجازة.

13. امدح ملابسها وعطرها، وكن لمَّاحًا لأي شيء جديد فعلته أو قامت بترتيبه واثني عليه.

14. امدحها أمام معارفها وخصوصًا صديقاتها.

15. إذا أخطأتْ ـ ومن منا لا يخطئ ـ فاغفر واصفح ولا تذكرها بخطئها بين الحين والآخر.

16. لا تبخل عليها بالمال، وأعطها قبل أن تطلب.

17. قبلها وأنت ذاهب إلى العمل.

18. أشركها في طموحاتك وأحلامك، وخذ رأيها في القرارات المصيرية.

19. إذا أعطتك هدية، فانقل لها مديح أصدقائك عليها.

20. لا تأكل حتى تحضر إلى المائدة وتجلس، وأطعمها بيدك.

21. قم أنت بإعداد الطعام وتنظيف المائدة إذا شعرت أنها مريضة أو منهكة.

22. عندما تتحدث معك اترك ما يشغلك وانتبه إليها.

23. قبل خروجك اسألها إن كانت تريد شيئًا من الخارج.. ولا تنس إحضاره.

24. تزين لها، وتعطر.. وكن معها كما تحب أن تكون معك.

25. حاول جاهدًا أن تكون رقيقًا وعطوفًا ومحبًّا معها في الأماكن العامة أو عند وجود غرباء.

نصيحة..

لا تحرم زوجتك كل ما تطلب فتتمرد عليك ولا تعطها كل ما تطلب فتستعصي عليك، ولكن احرمها حين يكون الحرمان تأديباً، وأعطها حين يكون العطاء ترغيبا[1].

(1)هكذا علمتني الحياة – د. مصطفى السباعي.

20 طريقة تكسبين بها قلب زوجك

وأنت أيتها الزوجة الطيبة لك أن تعلمي أن رضا زوجك هو مفتاح سعادتك في الدنيا والآخرة، والزوجة التي تنام وزوجها عنها غير راضٍ باتت تلعنها الملائكة حتى تصبح كما أخبرنا رسول الله ﷺ .

وكما أن زوجك مطالب بأن يوفر لك الحياة السعيدة وهو في سبيل ذلك يكد ويتعب ويضرب في الأرض.

أنت أيضًا عليك حقوق لابد أن تؤديها وأولها إسعاد ذلك الزوج وإرضاؤه وتخفيف همه وإقالة عثرته وتشجيعه.

ولقد جمعت لك 20 مهارة تستطيعين أن تكسبي بها قلب زوجك وتشعريه من خلالها بحبك له ورغبتك فيه وثقتك بقيادته لسفينة حياتكما نحو بر الآمان وهي:

1. استخدمي الكلمات التي تدل على ثقتك به مثل (أنت لها.. أنا معجبة بطريقة تفكيرك، معك أشعر بالأمان).

2. البسي الملابس التي يحبها، وتزيني له وتعطري ولا يشمن منك إلا الريح الطيبة.

3. انتظريه عند عودته من العمل وأنت متزينة له ولا تقابليه بحفنة من المشاكل التي قابلتك طوال اليوم

ابتسمي فالزوج بعد يوم طويل يعود لبيته ليرتاح نفسيًّا وجسديًّا.

يطول اليوم لا ألقاك فيه   وعام نلتقي فيه قصير

4. احترميه أمام أهله، أو في وجود غرباء.

5. اشكريه على ما يبذله من جهد من أجل إسعادك

قال رسول الله ﷺ : (لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه)[1].

6. إذا مر بضائقة مالية فلا ترهقيه مطالبك، وكوني عونًا له على شدته.

7. لا تتمنعي عنه إذا طلبك للفراش، وأشعريه بمدى سعادتك وأنت معه.

---

(1)رواه النسائي وصححه الألباني.

8. احترمي أهله وخاصة أمه ولا تذكريهم إلا بالخير.

9. تباهي به أمام الأهل والأصدقاء، واستشيريه أمامهم وأثني على رأيه.

10. أشعريه برجولته واعملي بالحكمة القائلة (كوني له أمة يكن لك عبداً).

11. إذا غضب فسارعي بإرضائه.

12. لا تشككي فيما يقول.

13. إياك ثم إياك أن تقارني بينه وبين غيره ولو بالمزاح.

14. إذا أردت منه شيئا فتخيري الوقت المناسب والمكان المناسب.

15. أشعريه أنه الأول في حياتك، وقدمي رغبته على رغبة أي شخص آخر ولو كان والديك..

16. ازرعي هيبته في نفوس أبنائكما، وأشعريه أنه محور حياتكما.

17. اقتصدي في الميزانية، فالزوج يحب الزوجة العاقلة المدبرة التي توفر حاجيات البيت بلا تبذير.

18. إذا حباك الله بالعلم أو المال أو الذكاء، فلا تتكبري بهما على زوجك واستعيضي عنهما بمظاهر الحب والتقدير والإخلاص.

19. ليكن الصدق رائدك، فالزوج لا يثق في الزوجة الكاذبة.

20. لا تقاطعيه، واصمتي حين يحب السكون.

وقفة..

تدللي وتزيني، ولا تظني أنك امتلكت زوجك بعد عقد القران، وأنه قد مضى وقت التزين وإبراز المفاتن، فقد يملك ويزهد فيك، بل كوني مثيرة له في كل شيء، كوني له عارضة أزياء متجددة، افتنيه بملابسك وعطرك، ورسائلك إن اقتضى الأمر، تكحلي له، وتعلمي حركات التمنع وأصول الدلال، واحتسبي الأجر ففي تزينك لزوجك صدقة.

ولا ترددي أبدًا في مغازلته، وانظري لهذه الزوجة التي تداعب زوجها فتقول:

صبحته عند المساء فقال لي

ماذا الصباح وظن ذاك مزاحًا

فأجبته إشراق وجهك غرني

حتى تبينت المساء صباحًا

وأخرى تودع زوجها عند ذهابه للعمل فتقول له (خيالك في عيني.. وذكراك في فمي.. ومثواك في قلبي.. فأين تغيب؟؟).

إشراقة

سألت إحداهن السيدة عائشة رضي الله عنها عن الزينة والتجمل فقالت لها: (إن كان لك زوج فاستطعت أن تنزعي مقلتيك فتضعيهما أحسن مما هما فافعلي).